



## **TRABAJO DE FIN DE GRADO**

### ***PROYECTO DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD: PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS EN ÁMBITO ESCOLAR EN ADOLESCENTES.***

*Health education proyect: Prevention of drugs consumption in school environment in  
adolescents.*

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID

GRADO EN ENFERMERÍA

CURSO 2020/2021

Autora: Natalia Domínguez Juárez

Tutora: Eva María Piqué

# **ÍNDICE**

<b><i>RESUMEN/ABSTRACT</i></b>	<b>2</b>
<b><i>JUSTIFICACIÓN</i></b>	<b>4</b>
<b><i>ANÁLISIS</i></b>	<b>6</b>
<b><i>OBJETIVOS Y CONTENIDOS</i></b>	<b>9</b>
<b><i>METODOLOGÍA</i></b>	<b>11</b>
<b><i>DESARROLLO DE LAS SESIONES</i></b>	
<i>SESIÓN 1: ¿SABÍAS TODO ESTO?</i>	<b>13</b>
<i>SESIÓN 2: NOSOTROS, ADOLESCENTES</i>	<b>21</b>
<i>SESIÓN 3: “TODO LO QUE NOS RODEA”</i>	<b>26</b>
<i>SESIÓN 4: DEJARSE LLEVAR, ¿SUENA DEMASIADO BIEN?</i>	<b>34</b>
<i>SESIÓN 5: “OYE, ¿Y SI HACEMOS OTRA COSA?”</i>	<b>40</b>
<b><i>EVALUACIÓN</i></b>	<b>44</b>
<b><i>AGRADECIMIENTOS</i></b>	<b>45</b>
<b><i>BIBLIOGRAFÍA</i></b>	<b>46</b>
<b><i>ANEXOS</i></b>	<b>53</b>

## RESUMEN/ABSTRACT

**Resumen:** El consumo de alcohol y otras drogas es un problema global de salud, siendo un verdadero foco de preocupación en la adolescencia. Esta es una etapa de cambios, lo que la hace vulnerable y entraña un especial riesgo ante el inicio de conductas de riesgo relacionadas con el consumo de drogas. Resulta imprescindible englobar el consumo como una problemática que se ve influenciada tanto por factores personales como por factores macro y microsociales. Haciendo un abordaje holístico ante esta problemática, se favorece la comprensión profunda de las causas que llevan a ello.

Teniendo en cuenta el carácter prevenible del consumo de drogas, resulta oportuno introducir programas de prevención en las instituciones de enseñanza, ya que son los focos de aprendizaje que tienen los/as adolescentes no solo a nivel teórico sino de la vida cotidiana. De esta forma se realiza el desarrollo de un proyecto de educación para la salud de prevención del consumo de alcohol y otras drogas en el Instituto de Educación Secundaria Luis García Berlanga; siendo beneficiarios de este programa los adolescentes de 3º de Educación Secundaria Obligatoria. A través de este proyecto, se promueve y se facilitan los conocimientos y el desarrollo de habilidades necesarias para reducir aquellos factores de riesgo que predispondrían a una persona a consumir, y aumentando los factores de protección, reforzando así una relación sana consigo mismo y con su entorno.

**Palabras clave:** Prevención del consumo de drogas, ámbito escolar, educación para la salud, adolescentes, factores personales, factores macrosociales y microsociales.

**Abstract:** The consumption of alcohol and other drugs has long been a global health problem, with a real focus of concern in teen population. Adolescence is a stage of changes, which makes it vulnerable and entails a special risk when it comes to the beginning of risky behaviors related to drug use. It is essential to include consumption as a problem that is influenced by personal factors as well as by macrosocial and microsocial factors. Setting a holistic approach to this issue, creates a deep understanding of what causes lead to it.

Taking into account the preventable nature of drug use, it is appropriate to introduce prevention programs in educational institutions, since they are learning centers not only at a theoretical level but also in daily life. According to this, a health project in alcohol and

drugs use prevention is developed in Luis García Berlanga's Highschool; being it directed towards students in 3° course of mandatory education. Thanks to this program, knowledges and skills will be provided in order to reduce those risk factor that would persuade an adolescente to consume and increasing the protective factors, reinforcing a healthy relationship with him/herself and his/her environment.

**Key words:** Drug use prevention, school, health education, teenagers, personal factores, macrosocial and microsocial factors.

## 1.- JUSTIFICACIÓN

El incremento del consumo de drogas entre los adolescentes es un asunto de Salud Pública que cada vez cobra más relevancia a nivel global. Es tal la importancia que este tema adquiere, que la prevención y el tratamiento del abuso de sustancias forma parte de una de las metas del Objetivo 3 “Salud y bienestar” de los Objetivos de Desarrollo Sostenible del 2030 <sup>(1)</sup>.

La OMS define droga como toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce de algún modo una alteración del natural funcionamiento del sistema nervioso central del individuo, siendo susceptible de crear dependencia ya sea psicológica y/o física <sup>(2)</sup>.

A nivel nacional, se evidencia un aumento en la prevalencia del consumo de drogas en adolescentes. Este hecho queda reflejado gracias a La encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES) <sup>(3)</sup>. Esta encuesta muestra que en el 2018 se registra una tendencia ascendente en cuanto al consumo de alcohol (75’9% de los adolescentes lo habían consumido en el último año), al igual que otras sustancias como el tabaco (41’3%), el cannabis (27’5%), los hipnosedantes (18’4%) y el éxtasis (2.6%). Esta prevalencia de consumo en la Comunidad de Madrid, de tendencia ascendente desde el 2016, es mayor a la media de España <sup>(3,4)</sup>.

Un dato que se suma a los anteriores dados es que más de la mitad de los estudiantes entre 14 y 18 años ha realizado policonsumo alguna vez en su vida. La OMS define como policonsumo “el consumo de más de una droga normalmente al mismo tiempo o una detrás de otra y por lo general, con la intención de aumentar, potenciar o contrarrestar los efectos de otra droga” <sup>(2)</sup>. En 2018 se ha confirmado la tendencia ascendente en el policonsumo que, además, aumenta a medida que lo va haciendo la edad de los estudiantes, siendo el 24’3% de los adolescentes de 14 años que han consumido dos sustancias diferentes frente al 57% de los adolescentes de 18 años. A su vez, se registra en 2018 a través del estudio EDADES, un aumento en la prevalencia de consumidores de riesgo de cannabis <sup>(4)</sup>. El 15’4% de las personas que han consumido cannabis en el último año, presentan un consumo problemático de cannabis.

También puede verse el efecto del aumento del consumo en el incremento de los episodios de urgencias relacionados con el consumo de sustancias psicoactivas. Entre los principales causantes de estos episodios hospitalarios en jóvenes entre 14 y 24 años, se

encuentran el consumo de alcohol (55%) y el cannabis (38%) <sup>(5)</sup>. En 2018 se registraron en la Comunidad de Madrid, 732 muertes por reacción aguda relacionada con el consumo de drogas, de los cuales el 5'4% eran menores de 24 años <sup>(6)</sup>.

En el Plan de Acción sobre Adicciones se recogen programas de prevención ambiental, prevención de ocio seguro y saludable, y de intervención sobre los adolescentes menores de edad; teniendo como objetivo desarrollar habilidades y capacidades personales ante el consumo de drogas, al igual que promover conductas y hábitos saludables <sup>(7, 8)</sup>.

La necesidad de educar ante una nueva realidad de consumo de drogas hace que el papel preventivo de este problema sea imprescindible. Gracias a los programas preventivos, se facilitan al alumnado habilidades y destrezas sobre cómo mantener un estilo de vida saludable y cómo integrarse en el grupo de iguales sin recurrir al consumo de sustancias ilícitas <sup>(9)</sup>.

Teniendo en cuenta que la edad de inicio del consumo de drogas oscila entre los 14 y los 15 años <sup>(4)</sup>, y siendo evidente la influencia del grupo de amigos a la hora de conducir a un adolescente a consumir alcohol, cannabis u otras drogas, resulta fundamental la realización de programas de prevención del consumo de sustancias ilícitas en institutos. Estas instituciones son donde los adolescentes pasan gran parte de su tiempo al igual que crecen a nivel social adquiriendo conocimientos y habilidades para su desarrollo <sup>(10)</sup>.

La educación y la información es un factor de protección ante el consumo <sup>(11)</sup>. De esta forma, el instituto se convierte en un espacio de aprendizaje donde los alumnos a través de educación para la salud pueden adquirir habilidades como autocontrol, resiliencia, resolución de conflictos y toma de decisiones <sup>(9, 12, 13)</sup>. Dentro de las instituciones, el papel de la enfermería acoge el liderazgo para aplicar los conocimientos científicos y técnicos disponibles para desarrollar actividades para prevenir el uso de drogas <sup>(14)</sup>.

La enfermera es la encargada de trabajar reforzando y estimulando habilidades y actitudes que rechacen el consumo de drogas. En este proyecto se apuesta por la educación grupal para la salud debido a diferentes características beneficiosas <sup>(15, 16, 17)</sup>:

- ✓ Facilita conocimiento individual
- ✓ Apoyo y cohesión social
- ✓ Incentiva al desarrollo del pensamiento
- ✓ Desarrollo de habilidades de comunicación, reflexión, análisis y participación.
- ✓ Aprendizaje sobre cómo confrontar actitudes propias con las de otros.

## 2.- ANÁLISIS.

El proyecto de Educación para la Salud irá dirigido al alumnado del IES Luis García Berlanga de Coslada. Este municipio es colindante en el sentido este con Madrid y su población tiene un nivel socioeconómico medio. Los alumnos que se beneficiarán de este proyecto son los adolescentes de 3º de la ESO.

La adolescencia es un periodo caracterizado por excitación, crecimiento, experiencias y una serie de conflictos internos que de forma paulatina crean una nueva identidad en la que la persona se encamina hacia la adultez <sup>(18)</sup>.

Esta etapa engloba algunas características personales y sociales propias del proceso, y que suponen cierta vulnerabilidad en cuanto a conductas de riesgo en relación con las drogas. Entre esas características encontramos <sup>(19, 20)</sup>:

- La necesidad de reafirmación: la creación de una nueva identidad en la que su autopercepción y la percepción del resto son una preocupación para el adolescente. Para poder asentar esa identidad, se reproducen conductas que reafirmen aquello que se quiere ser. De esta forma, se busca una diferenciación radical con su antiguo “yo”, apareciendo la droga como parte de esta <sup>(19)</sup>.
- La necesidad de transgresión: se vive la necesidad de cambiar lo anterior, viviendo el consumo de drogas como un acto que rompa las normas del mundo adulto dejando atrás la infancia <sup>(21)</sup>. Esto a su vez implica, el comienzo de la independencia y el rechazo ante la ayuda o consejo del adulto, siendo más propensos a verse inmersos en conductas de riesgo con alcohol y otras drogas.
- La necesidad de aceptación en el grupo de iguales <sup>(19)</sup>: la nueva identidad del adolescente deberá responder a una serie de requerimientos sociales dentro del grupo social. Así, el joven se sentirá integrado en la sociedad en medida que se pertenezca a un grupo de iguales, en el que se verá incluido al cumplir una imagen de lo que se quiere ser. De esta forma, los adolescentes con el deseo de obtener esa imagen serán más susceptibles ante la presión grupal a la hora del consumo de alcohol u otras drogas. La presión grupal es un factor de riesgo que puede verse atenuado por los recursos personales del adolescente como la autoestima, la asertividad, las habilidades sociales...
- Sensación de invulnerabilidad: en la búsqueda de nuevas experiencias y de la independencia, el consumo de drogas supone un hecho que conlleva un

sentimiento de diferenciación y de bienestar ante la premisa de que ese consumo no tendrá consecuencias negativas, ignorando que estas sean conductas de riesgo para su salud <sup>(22)</sup>.

Más allá de estas características propiamente pertenecientes a la etapa de la adolescencia, la conducta del consumo de drogas se ve influida por otros factores macrosociales, microsociales y personales <sup>(19)</sup>.

Dentro de los factores macrosociales encontramos la aprobación social y normalización del consumo de drogas, la disponibilidad y la accesibilidad de estas <sup>(19, 20)</sup>. Más del 90% de los adolescentes entre 14 y 18 años creen que es fácil o muy fácil conseguir alcohol y tabaco, mientras que casi el 70% piensa que el cannabis lo es <sup>(4)</sup>. Otro factor es la asociación del consumo de drogas con el ocio de los adolescentes, asociándose en gran medida las salidas nocturnas con el consumo de sustancias <sup>(3, 4, 19)</sup>.

Encontramos dentro de los factores microsociales, aspectos relacionados con el entorno familiar: exceso de protección, falta de comunicación, clima familiar conflictivo... <sup>(19, 20)</sup>. La inadecuada gestión de los conflictos personales dentro del ámbito familiar puede llevar al consumo de drogas para compensar aquellas carencias. Dentro de este grupo, también se encuentra la influencia del grupo de amigos. Los iguales, resultan un marco de referencia en el que reflejarse a la hora de asentar y formar su identidad adolescente. De forma que un adolescente es más propenso a tener conductas de riesgo con alcohol u otras drogas, si su grupo de amigos también las tiene <sup>(11, 23)</sup>

Por último, se encuentran los factores personales en los que se incluyen diferentes capacidades y cualidades como el autocontrol, el autoconcepto, la autoestima, la resiliencia y la tolerancia a la frustración entre otros <sup>(20)</sup>.

El autoconcepto, siendo la imagen que percibimos de uno mismo, y la autoestima, que hace referencia a la valoración de esa imagen, son rasgos predictores de conductas de riesgo <sup>(23, 24)</sup>. Si los jóvenes presentan baja autoestima, serán más propensos a consumir drogas.

En relación con los anteriores conceptos tenemos el autocontrol, la capacidad para poder dirigir y controlar tanto la propia conducta como los sentimientos. El consumo de drogas es inversamente proporcional al autocontrol que posea un adolescente, siendo menor el consumo cuanto mayor sea esta capacidad <sup>(19, 20)</sup>. Muy estrechamente al autocontrol, cabe



mencionar la resiliencia, siendo fundamental para poder desarrollar habilidades reflexivas que le permitan tener una actitud crítica ante el consumo de sustancias ilícitas <sup>(13, 23, 24)</sup>.

Otro de los factores es la desinformación. Si bien es cierto que aquellos jóvenes desinformados presentan un consumo de mayor riesgo, la educación en creencias y actitudes frente a las drogas y la repercusión que tienen en el individuo es de vital importancia <sup>(11, 20, 23)</sup>. A mayor conocimiento, mayor capacidad de decisión basada en una decisión informada que pueda valorar los riesgos presentes.

Encontramos también características como la impulsividad, la necesidad de experimentación, la búsqueda de sensaciones con la finalidad de cumplir unas expectativas derivadas del consumo de sustancias <sup>(25)</sup>. En sintonía con esto, cabe destacar como una baja tolerancia a la frustración asociada a la incapacidad de soportar el aburrimiento, hace del consumo de drogas una vía para obtener una recompensa inmediata y gratificante al mismo tiempo <sup>(23, 25)</sup>.

Múltiples estudios explican como un inicio precoz del consumo de sustancias se asocia a un consumo problemático de dichas sustancias a largo plazo. El comienzo del uso de estas sustancias y su uso continuado se asocian con conductas sexuales de riesgo, menor rendimiento escolar, deterioro de la salud mental, delincuencia, conducta antisocial, violencia familia e ideación y conductas suicidas <sup>(26, 27)</sup>.

Disminuir los factores de riesgo y fortalecer los factores de protección, forma parte del núcleo principal de la prevención de conductas de consumo. A nivel regional, encontramos programas de prevención del consumo de drogas como “*Actúa*”, “*Alcohol check*”, “*Aislados*”, “*Alerta drogas*”, “*Protegiéndote*” ... <sup>(28)</sup>. La Comunidad de Madrid cuenta a su vez con un dispositivo móvil de información y prevención del consumo llamado “*Drogas o tú*”. A nivel municipal, el CAID (Centro de Atención Integral al Drogodependiente) de Coslada llevan varios proyectos en el ámbito escolar como “*¿Fumas?*”, “*Talleres de bebidas saludables*” y “*Con cabeza...no de cabeza*”. De esta forma, el equipo de enfermería del centro de salud Tamames asesorado por el CAID de Coslada, llevará a cabo este proyecto educativo en el ámbito escolar.

Por lo tanto, teniendo en cuenta el carácter prevenible de los factores personales que llevan al consumo de drogas, el trabajo se focalizará en disminuir aquellos factores de riesgo al mismo tiempo que se desarrollen habilidades para desenvolverse socialmente sin tener que recurrir al consumo de drogas como integración en la sociedad.

### 3.- OBJETIVOS.

#### 3.1.- OBJETIVO GENERAL

Prevención del consumo de drogas en adolescentes mediante la adquisición de conocimientos, actitudes y habilidades que faciliten relaciones saludables consigo mismos y con su entorno social.

#### 3.2.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS

COGNITIVOS	ACTITUDINALES	HABILIDADES
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Conocer los diferentes tipos de drogas y tipos de consumo.</li><li>✓ Conocer el efecto a corto y largo plazo de estas sustancias.</li><li>✓ Desmitificar falsas creencias sobre el consumo de alcohol y otras drogas.</li><li>✓ Conocer e identificar factores de riesgo y protectores que rodean el consumo.</li><li>✓ Identificar factores psicosociales y características de la adolescencia relacionadas con el consumo.</li><li>✓ Conocer el papel del consumo de sustancias en la sociedad.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Adquirir una actitud de rechazo ante el consumo de alcohol y otras drogas.</li><li>✓ Identificar debilidades y fortalezas en si mismo.</li><li>✓ Actuar como agente de salud, promoviendo conductas alejadas del consumo y compartiendo información sobre alcohol y drogas.</li><li>✓ Analizar situaciones en la vida cotidiana en las que pudiera darse el consumo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Adquirir destrezas para saber decir “no”. Técnicas de aumento del autocontrol y la autoestima.</li><li>✓ Demostrar habilidades de toma de decisiones, gestión de la ira y resolución de conflictos.</li><li>✓ Desarrollar pensamiento crítico sobre las drogas y las repercusiones reales de su uso.</li><li>✓ Desarrollar capacidad para detectar conductas de riesgo.</li><li>✓ Capacitación de elaboración de alternativas de ocio saludables.</li></ul>

#### 4.- CONTENIDOS DEL PROGRAMA.

COGNITIVOS	ACTITUDINALES	HABILIDADES
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Concepto de droga. Tipos de droga y consumo.</li> <li>✓ Conceptos relacionados con las conductas de riesgo e identificar los mismos.</li> <li>✓ Efectos inmediatos del consumo y consecuencias a largo plazo. Mitos sobre el consumo de drogas.</li> <li>✓ Factores de riesgo y factores protectores: macrosociales, microsociales y personales.</li> <li>✓ Adolescencia y consumo. Características que hacen de la adolescencia una etapa vulnerable.</li> <li>✓ Hábitos y ocio saludables.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Compartir experiencias personales o cercanas.</li> <li>✓ Promover pensamiento crítico sobre el consumo de droga.</li> <li>✓ Desarrollar una actitud de rechazo al consumo.</li> <li>✓ Comprender cómo potenciar los factores protectores y disminuir los de riesgo pueden evitar el consumo de drogas.</li> <li>✓ Situar el papel del consumo de alcohol y otras drogas en la sociedad.</li> <li>✓ Entender la vulnerabilidad de la adolescencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Desarrollar técnicas de toma de decisiones, gestión e ira y manejo de conflictos.</li> <li>✓ Técnicas sobre mejora de autocontrol y autoestima.</li> <li>✓ Desarrollo de habilidades para decir “no” y rechazar el consumo de alcohol u otras sustancias.</li> <li>✓ Métodos de comunicación para compartir información.</li> <li>✓ Métodos de abordaje ante conductas de riesgo.</li> <li>✓ Desarrollar un estilo de vida saludable.</li> </ul>

## **5.- METODOLOGÍA.**

### *1. POBLACIÓN DIANA.*

En el proyecto de educación para la salud va dirigido a los alumnos de 3º de Educación Secundaria Obligatoria (3ºESO), con edades comprendidas entre 14-16 años, del Instituto de Secundaria Luis García Berlanga de Coslada. El proyecto se desarrollará en las aulas de las clases correspondientes donde se imparta.

### *2. CAPTACIÓN.*

La enfermera del centro de salud se pondrá en contacto con el instituto para concertar una cita con la directora del centro. En esa reunión, se le explicará la finalidad y los contenidos del proyecto, así como las dinámicas grupales. La directora se pondrá en contacto con los/las tutores/as de las clases de 3ºESO para informar sobre las sesiones y la temática a tratar. Se hablará con la tutora con el fin de conocer el hueco del que podremos disponer para realizar las sesiones. Una vez concretado el horario, se pondrá en conocimiento de los alumnos de forma oral, y colocando el calendario en el tablón de cada clase.

### *3. CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA.*

- ✓ Número de sesiones: 5 sesiones.
- ✓ Duración: aproximadamente 90 minutos.
- ✓ Periodicidad: una sesión semanalmente.
- ✓ Temporalidad: Jueves de 9:30-11h.
- ✓ Lugar: IES Luis García Berlanga.
- ✓ Número de participantes: 24-26 alumnos/as.
  - Leyenda de las agrupaciones:
    - GG: Grupo grande (24-26 alumnos/as).
    - GM: Grupo a la mitad (2 grupos con el mismo número de alumnos/as).
    - G(nº): Grupos del número de personas que se indique.
    - G(nº) – G(nº): A lo largo de la actividad se harán dos grupos del número de personas que se indique en cada caso.

#### 4. CRONOGRAMA.

El proyecto de educación para la salud tendrá una duración de 5 semanas durante los meses de octubre y noviembre de 2021. A lo largo de las sesiones se irá aportando información sobre las drogas, su consumo y sus consecuencias, factores estrechamente ligados con el consumo o no de las sustancias; además de técnicas y desarrollo de habilidades personales y sociales para crear una actitud de rechazo ante el consumo de alcohol y otras drogas.

De esta forma, el cronograma de las sesiones se establece de la siguiente manera:

<b>Sesión 1: <i>¿Sabías todo esto?</i></b> Introducción a la temática de las drogas. Concepto, tipos de droga y su consumo.	Jueves, 21 de octubre del 2021 9:30 – 11h
<b>Sesión 2: <i>Nosotros, adolescentes.</i></b> Adolescencia. Características psicosociales de esta etapa. El papel de las drogas en la sociedad.	Jueves, 28 de octubre del 2021 9:30 – 11h
<b>Sesión 3: <i>“Todo lo que me rodea”</i></b> Factores macro y microsociales. Factor de riesgo y protección ante el consumo.	Jueves, 4 de noviembre del 2021 9:30 – 11h
<b>Sesión 4: <i>Dejarse llevar, ¿suena demasiado bien?</i></b> Factores personales relacionados con el consumo de sustancias. Desarrollo de técnicas de mejora de autoestima, autoconcepto y autocontrol.	Jueves, 11 de noviembre del 2021 9:30 – 11h
<b>Sesión 5: <i>“Oye, ¿y si hacemos otra cosa?”</i></b> Reforzar una actitud negativa ante el consumo de drogas. Elaboración de alternativas de ocio.	Jueves, 18 de noviembre del 2021 9:30 – 11h

## 6.- DESARROLLO DE LAS SESIONES <sup>(29)</sup>

### *SESIÓN 1: ¿SABÍAS TODO ESTO?*

OBJETIVOS EDUCATIVOS	CONTENIDOS	TIEMPO	TÉCNICA	AGRUPACIÓN	RECURSOS
<b>Presentación y encuadre del taller</b>	<b>Presentación del taller y sus características, del personal y de los contenidos de esta sesión</b>	<b>10 minutos</b>	<b>Acogida. Presentación. Técnica de investigación en aula: tormenta de ideas.</b>	<b>GG</b>	<b>Materiales: papel, bolígrafos, Material 1.1. Humanos: 2 enfermeras educadoras, observador.</b>
<b>Expresar los conocimientos previos sobre la temática del taller y desmitificar falsas creencias sobre el alcohol y otras drogas.</b>	<b>Mitos sobre el consumo de droga</b>	<b>35 minutos</b>	<b>Técnica de investigación en aula: cuestionario</b>	<b>G4 – GG</b>	<b>Materiales: material 1.2 bolígrafos. Humanos: 2 enfermeras educadoras, observador.</b>
<b>Reorganizar y conocer los diferentes tipos de droga, su consumo y su consecuencia a corto y largo plazo.</b>	<b>Concepto de drogas. Tipos de droga y consumo. Efectos del consumo y consecuencias a largo plazo. Prevalencia del consumo de diferentes drogas.</b>	<b>20 minutos</b>	<b>Técnica expositiva: charla coloquio.</b>	<b>GG</b>	<b>Materiales: pizarra digital, proyector y material 1.3. Humanos: 2 enfermeras educadoras, observador</b>
<b>Reorganizar conocimientos sobre términos relacionados con un consumo excesivo e identificar esas situaciones en la vida.</b>	<b>Conductas de riesgo: intoxicación etílica, binge drinking, policonsumo y consumo problemático.</b>	<b>20 minutos</b>	<b>Técnica de investigación en aula: Phillips 6:6</b>	<b>G6 – GG</b>	<b>Materiales: material 1.4, bolígrafos, pizarra y tiza. Humanos: 2 enfermeras educadoras, observador.</b>
<b>EVALUACIÓN DE LA SESIÓN (ANEXO 1)</b>			<b>5 MINUTOS</b>		

### *Desarrollo Sesión 1: ¿Sabías todo esto?*

**Objetivo:** Mediante la exploración de los conocimientos previos y del trabajo grupal, se buscará conocer falsas creencias sobre las drogas, corrigiéndolas y aportando información más detallada sobre ello. Se trabajará en conocer conductas de riesgo y sus características.

#### **Actividades:**

##### **1. PRESENTACIÓN + DINÁMICA GRUPAL.**

Las enfermeras educadoras se presentarán diciendo su nombre, su profesión e introducirán el taller de educación para la salud, expondrán la temática y explicarán los contenidos que se vayan a tratar en esta sesión. Para ello, las enfermeras educadoras pondrán en la pizarra digital un esquema (MATERIAL 1.1) con las diferentes partes de la sesión y será impreso para colgarlo en el tablón del aula correspondiente.

##### *Tormenta de ideas*

Después de la introducción, una de las enfermeras explicará la dinámica grupal mientras que otra de las enfermeras repartirá un pequeño papel a cada uno/a de los/as alumnos/as. La dinámica grupal consistirá en pedirle a cada alumno/a que en el trozo de papel escriba la palabra que le transmita el concepto de “drogas”. Una vez que todos/as hayan finalizado, el alumnado compartirá en voz alta la palabra que han escrito. Se anotará en la pizarra, un resumen de los conceptos o sensaciones más repetidas.

##### **2. CUESTIONARIO (MATERIAL 1.2).**

Una de las enfermeras educadoras le pedirá al alumnado que se dividan en grupos de 4 personas. Mientras otra de las enfermeras reparte el cuestionario, papel y bolígrafos, la otra enfermera educadora explicará la actividad.

Se extenderá el cuestionario “¿Qué piensas?” a cada grupo de 4 alumnos, en este se incluyen 9 enunciados que son mitos sobre las drogas y su consumo. El alumnado tendrá 15 – 20 minutos para poner en común todas las opiniones, y las escribirán en el hueco disponible que hay en el cuestionario. Al final de la actividad grupal, cada grupo elegirá un representante que será el que exponga las conclusiones y opiniones del grupo.

Las enfermeras educadoras recogerán las ideas principales expuestas entre grupos, dando oportunidad a que todos los representantes argumenten entre sí sus opiniones. Al

final de esta actividad, se explicará al alumnado, que se resolverán estos mitos a lo largo de la siguiente actividad de lección participada.

### **3. CHARLA COLOQUIO (MATERIAL 1.3).**

En esta actividad, las enfermeras educadoras con apoyo de la pizarra digital y una presentación expondrán contenido como: concepto de droga, tipos de droga y tipos de consumo, prevalencia del consumo en adolescentes y efectos a corto y largo plazo del consumo. A lo largo de esta presentación se irán aclarando los mitos trabajados en el apartado anterior, de forma que al final de la presentación acontecerá un coloquio en el que se volverá a preguntar al alumnado por la corrección de los mitos antes trabajados.

### **4. PHILLIPS 6:6 (MATERIAL 1.4).**

Una de las enfermeras pedirá a los alumnos que se dividan en grupos de 6 personas. Mientras esa enfermera explica la actividad, la otra enfermera repartirá a cada uno de los subgrupos una hoja con el contenido a trabajar.

Se explicará a los alumnos antes de empezar con la dinámica, que deberán trabajar en grupo y que tras haber leído el guion con el término que les haya tocado trabajar, cada persona del grupo deberá hablar durante 1 minuto exponiendo su opinión y sus creencias sobre ello, con la finalidad de que grupalmente elaboren una definición para el término. Dentro de ese minuto de tiempo, se le pedirá a cada alumno/a que cuente una situación en la que haya visto, en la vida real o ficción, una situación en la que se hubiera dado la conducta de riesgo trabajada.

Al finalizar los seis minutos, cada subgrupo deberá elegir un representante para que exponga la definición elaborada sobre el término correspondiente. La enfermera recogerá las distintas definiciones, devolviendo comentarios con correcciones o información.

Los términos sobre conductas de riesgo a trabajar son: *binge drinking*, intoxicación etílica, consumo problemático y policonsumo.



## MATERIAL 1.1



*Fuente: elaboración propia*

## MATERIAL 1.2.

### *CUESTIONARIO: ¿QUÉ PIENSAS?*

A continuación, se expondrán ocho enunciados relacionados con las drogas, su consumo y sus efectos. En grupos, hablareis sobre ello, y tras poner en común vuestras opiniones, justificándolas, y redactareis debajo lo que pensáis, aclarando si estáis de acuerdo con dicho enunciado o no.

Al finalizar la puesta en común, deberéis elegir un representante para exponer lo que hayáis escrito.

- El alcohol y el tabaco no son drogas.
  
  
  
  
  
  
- Consumir alcohol, tabaco u otras drogas los fines de semana no produce daños en el organismo.
  
  
  
  
  
  
- El consumo de alcohol ayuda a combatir el frío.

- El que más aguanta el alcohol es porque es más fuerte.
- Fumar cannabis es menos perjudicial que fumar tabaco.
- El consumo de drogas mejora las relaciones interpersonales ya que ayuda a desinhibirse.
- La cocaína activa.
- Fumar un cigarro relaja y alivia el estrés.

*Fuente: elaboración propia*

### **MATERIAL 1.3 (2, 4, 30-36)**



## ¿QUÉ ES UNA DROGA?

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)

"*Toda sustancia que introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce una alteración del natural funcionamiento del sistema nervioso del individuo y que es susceptible de crear dependencia*"

Pueden modificar la conciencia, el estado de ánimo o los procesos de pensamiento de una persona

INCLUYE

TODAS LAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

LEGALES

Alcohol y tabaco

ILEGALES

Cannabis, cocaína, heroína...

World Health Organization. Glosario de términos de alcohol y drogas [Internet]. Ministerio de Sanidad y Consumo de España; 2008 [Consultado el 20 de febrero de 2021]. Disponible en: [https://www.who.int/substance\\_abuse/terminology/lexicon\\_alcohol\\_drugs\\_spanish.pdf](https://www.who.int/substance_abuse/terminology/lexicon_alcohol_drugs_spanish.pdf)

## TIPOS DE DROGAS Y TIPOS DE CONSUMO

Clasificación según los efectos en el SNC

DEPRESORAS	ESTIMULANTES	ALUCINÓGENAS
Disminuyen o retardan el funcionamiento	Acelera la actividad del SNC	Altera la percepción de la realidad
Produce: relajación, sedación, disminuyen la apreciación de estímulos externos...	Produce: euforia, desinhibición, agresividad, menor control emocional...	Produce: distorsiones, modificaciones del estado de ánimo...
Alcohol, codeína, heroína...	Cocaína, anfetaminas...	LSD, derivados del cannabis

OMS – 4 PATRONES DE CONSUMO:

- **Uso experimental:** consumo para probar, después de un número de usos, se abandona
- **Uso regular o social:** consumo se integra al estilo de vida habitual
- **Uso nocivo:** patrón de uso que causa daño mental o físico
- **Abuso y dependencia.**
  - **Dependencia:** estado psíquico resultado de la interacción entre un organismo y una droga → modificaciones del comportamiento y necesidad de ingerir la droga.
  - **Abuso:** consumo que produce limitaciones como no cumplir obligaciones en casa, escuela o trabajo; situaciones con riesgo físico y problemas sociales

Infodrogas. *Qué son las drogas* [Internet]. La Rioja; 2021 [consultado el 2 de marzo del 2021]. Disponible en: <https://www.infodrogas.org/drogas>

## ¿CUÁLES SON LAS MÁS CONSUMIDAS ENTRE LOS ADOLESCENTES?

ALCOHOL

76%



TABACO

41'3 %



CANNABIS

27'5%



HIPNOSEDANTES, ÉXTASIS, COCAÍNA

18'2% / 2'6% / 2'9%



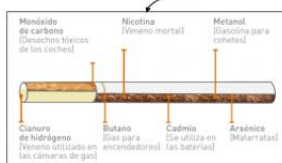
Observatorio español de las drogas y las adicciones. Informe 2020: Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España. [Internet]. España; 2020 [Consultado el 22 de febrero del 2021]. Disponible en: <https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/informesEstadisticas/pdf/2020OEDA-INFORME.pdf>

## TABACO



ALQUITRÁN

COMPONENTES



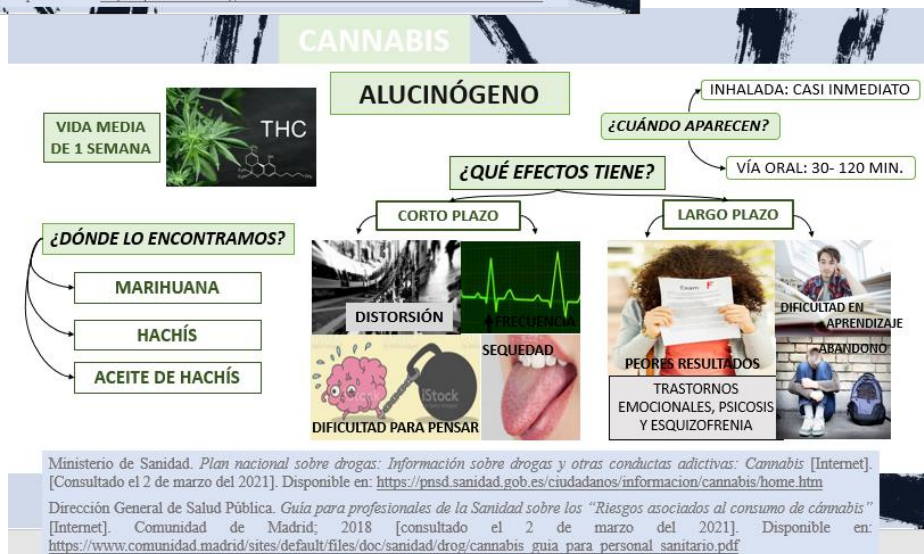
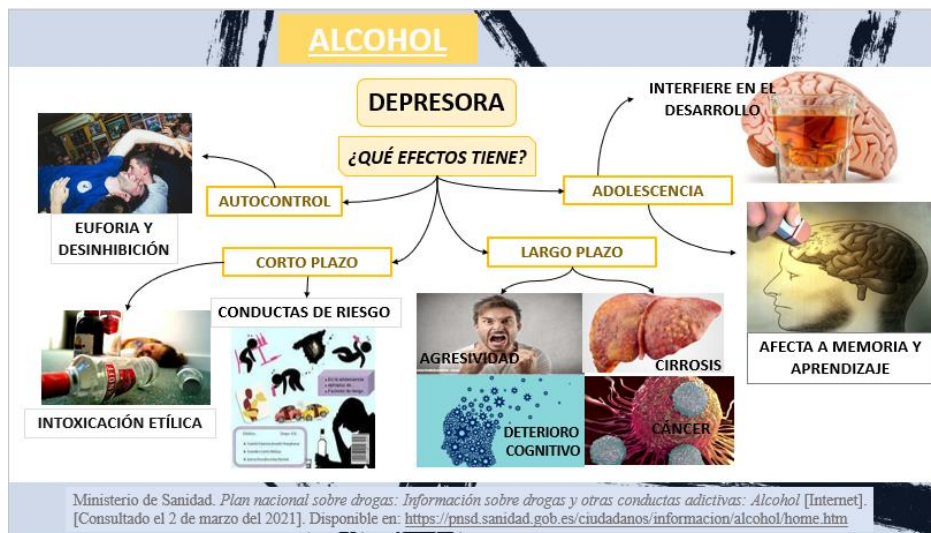
ESTIMULANTE

¿QUÉ EFECTOS TIENE?

ADOLESCENCIA



Ministerio de Sanidad. Plan nacional sobre drogas: Información sobre drogas y otras conductas adictivas: Tabaco [Internet]. [Consultado el 2 de marzo del 2021]. Disponible en: <https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/tabaco/home.htm>



## CUESTIONARIO

### "EL ALCOHOL Y EL TABACO NO SON DROGAS"

AMBAS son drogas, ya que su consumo produce alteraciones en el sistema nervioso y son susceptibles de crear dependencia.

### "CONSUMIR DROGAS LOS FINES DE SEMANA NO PRODUCE DAÑOS EN EL ORGANISMO"

El efecto de la droga depende del **PATRÓN DE CONSUMO**, por lo que no exclusivamente depende de la frecuencia del consumo sino de la **cantidad**.

### "EL CONSUMO DE ALCOHOL AYUDA A COMBATIR EL FRÍO"

El alcohol dilata los vasos sanguíneos provocando inicialmente una sensación de calor, pero poco a poco la temperatura del cuerpo va disminuyendo → frío.

### "EL QUE MÁS AGUANTA EL ALCOHOL ES PORQUE ES MÁS FUERTE"

NO EXISTE RELACIÓN. Si una persona aguanta más, significa que ha desarrollado **tolerancia**, significando que pueda desarrollar **dependencia** y, por tanto, la enfermedad de alcoholismo.

## CUESTIONARIO

### "FUMAR CANNABIS ES MENOS PERJUDICIAL QUE FUMAR TABACO"

Cannabis contiene muchos carcinógenos y en mayor cantidad que el tabaco, aumenta los riesgos de padecer cáncer. Al tener un efecto broncodilatador, favorece la absorción de sustancias tóxicas.

### "EL CONSUMO DE DROGAS MEJORA LA RELACIONAS INTERPERSONALES YA QUE AYUDA A DESINHIBIRSE"

El consumo favorece irritabilidad, agresividad e impulsividad creando conflictos.

### "LA COCAÍNA ACTIVA"

Inicialmente tiene un efecto estimulante pero pasados los 30-60 minutos, produce cansancio y depresión.

### "FUMAR UN CIGARRILLO RELAJA Y ALIVIA EL ESTRÉS"

El tabaco es una droga **ESTIMULANTE**. "Alivio" al fumar, es por la supresión de síntomas de abstinencia por falta de nicotina.

## MATERIAL 1.4

EL TÉRMINO QUE TENEMOS QUE DEFINIR ES .....

*AYUDA:*

- ¿Qué significa el término? Cuantifica el consumo de esa sustancia.
- ¿En qué entornos puede darse esa conducta de riesgo?
- ¿Has visto, en la vida real o ficción, alguna situación que incluye esa conducta?

*Fuente: elaboración propia.*



## ***SESIÓN 2: NOSOTROS, ADOLESCENTES <sup>(29)</sup>***

<b>OBJETIVOS EDUCATIVOS</b>	<b>CONTENIDOS</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>AGRUPACIÓN</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>Presentación</b>	<b>Introducción de la sesión, los contenidos y actividades.</b>	<b>5 minutos</b>	<b>Acogida</b>	<b>GG</b>	<b>Materiales: pizarra digital, material 2.1. Humanos: 2 enfermeras educadoras, observador.</b>
<b>Conocer las características y factores psicosociales que hace de la adolescencia una etapa vulnerable.</b>	<b>Adolescencia. Concepto. Vulnerabilidad ante el consumo. Características psicosociales relacionadas con el consumo de drogas.</b>	<b>10 minutos</b>	<b>Técnica expositiva: lección participada.</b>	<b>GG</b>	<b>Materiales: pizarra digital, proyector y material 2.2. Humanos: 2 enfermeras educadoras, observador.</b>
<b>Analizar un caso real e identificar las características psicosociales anteriormente mencionadas.</b>	<b>Ejemplificación de las características psicosociales llevadas a la vida cotidiana.</b>	<b>35 minutos</b>	<b>Técnica de análisis: caso</b>	<b>G2 - GG</b>	<b>Materiales: material 2.3, bolígrafos. Humanos: 2 enfermeras educadoras, observador.</b>
<b>Compartir y analizar el consumo del alcohol y otras drogas, y como se desarrolla su rol en la sociedad.</b>	<b>Papel que desempeña el alcohol y otras drogas en la sociedad.</b>	<b>35 minutos</b>	<b>Técnica de investigación en aula: rejilla.</b>	<b>GM - GG</b>	<b>Materiales: material 2.4, bolígrafos. Humanos: 2 enfermeras educadoras, observador.</b>
<b>EVALUACIÓN DE LA SESIÓN (ANEXO 1)</b>		<b>5 minutos</b>			

## *Desarrollo sesión 2: Nosotros, Adolescentes.*

*Objetivo de la sesión:* Conocer las características psicosociales de la adolescencia que la hacen vulnerable ante el consumo de drogas, y entender como el papel que desempeñan las drogas en la sociedad, hace del consumo una aparente normalidad.

### **Actividades:**

#### **1.- PRESENTACIÓN.**

Se dará la bienvenida al alumnado a la segunda sesión del taller. Con ayuda de un esquema (MATERIAL 2.1) que se expondrá en la pizarra digital y que se colgará en el tablón del aula, se introducirán las diferentes partes de la sesión, los contenidos y las actividades que se llevarán a cabo para el aprendizaje.

#### **2.- LECCIÓN PARTICIPADA (MATERIAL 2.2).**

Las enfermeras educadoras con apoyo de una presentación diapositivas, introducirán el concepto de adolescencia, las características psicosociales de esta etapa que están estrechamente relacionadas con el consumo de drogas y de cómo todo esto supone vulnerabilidad para el adolescente.

#### **3.- CASO PRÁCTICO (MATERIAL 2.3).**

Una de las enfermeras les pedirá a los/as alumnos/as que se dispongan por parejas. Mientras una de las enfermeras reparte el documento del caso práctica, la otra enfermera explicará la actividad a realizar.

En este caso práctico, se verán a través de un caso de elaboración propia, la ejemplificación de las características psicosociales relacionadas con el consumo de drogas. Durante 15 minutos, leerán el caso y analizarán las diferentes características que se puedan encontrar. A continuación, en el grupo grande, se compartirán las características que se hayan podido encontrar. Finalmente, las enfermeras educadoras recogerán las aportaciones del alumnado, devolviéndoles, si fuera necesario, otros ejemplos de las características que se quieren conocer.

#### **4.- REJILLA (MATERIAL 2.4).**

Una de las enfermeras pedirá al alumnado que se dividan en grupos, de forma que la clase se divida en dos grupos con el mismo número de personas. Cada grupo estará dirigido

por una enfermera educadora. Al mismo tiempo que reparten el documento de la rejilla en cada subgrupo, se irá explicando la actividad.

Cada alumno/a dispondrá de 10 minutos para rellenar y pensar en las preguntas incluidas en la rejilla. A continuación, los/as alumnos/as de cada subgrupo compartirán sus respuestas con la dirección y orientación de la enfermera educadora. Esta recogerá las respuestas dadas, exponiendo un resumen de todas ellas al final añadiendo algo en caso de que fuese necesario.

## MATERIAL 2.1



*Fuente: elaboración propia.*

## MATERIAL 2.2 (19, 37, 38)





## ¿QUÉ CARACTERÍSTICAS PSICOSOCIALES HACEN VULNERABLES A LOS ADOLESCENTES ANTE EL CONSUMO DE DROGAS?

SENSACIÓN DE INVULNERABILIDAD



ACEPTACIÓN DEL GRUPO DE IGUALES



Maturana A. *Consumo de alcohol y drogas en adolescentes*. Revista Médica Clínica Las Condes [Internet]. 2011 [consultado el 25 de febrero de 2021]; 22(1): 98-109. Disponible en [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(11\)70397-2](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(11)70397-2)

MÁS CARACTERÍSTICAS...

NECESIDAD DE TRANSGRESIÓN



NECESIDAD DE REAFIRMACIÓN



SUSCEPTIBILIDAD ANTE EL ENTORNO



Maturana A. *Consumo de alcohol y drogas en adolescentes*. Revista Médica Clínica Las Condes [Internet]. 2011 [consultado el 25 de febrero de 2021]; 22(1): 98-109. Disponible en [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(11\)70397-2](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(11)70397-2)

### MATERIAL 2.3. CASO

En parejas leed este caso y contestad a las siguientes preguntas:

María, de 14 años, es una adolescente recién llegada de otro instituto de Madrid, para comenzar el curso en este instituto. La semana pasada era la primera semana que estaba en el instituto, y algunos compañeros de clase le habían invitado a un “botellón” que hacían el viernes.

Al principio María tuvo dudas sobre si ir o no. Por una parte, sus padres siempre le habían dicho que no es sano beber y aún menos a su edad, pero ella sentía que ya es suficientemente mayor como para decidir lo que hacer sin obedecer las órdenes de sus padres. Por otro lado, además, ella siempre ha visto lo bien que se lo pasan en las series cuando van de fiesta y beben, incluso creía que le ayudaría a socializar y hacer un grupo de amigos y amigas.

María decidió acudir a aquel “botellón”. Cuando llegó, vio como el resto estaba bebiendo y ella no. Unas compañeras se acercaron a ella y le dijeron “¿Vas a beber?”, ella dubitativa dijo “No sé”, a lo que sus compañeras le respondieron “Es que, si no bebes, vas a

desentonar con el resto, todos/as estamos bebiendo”. Ante esta respuesta, María decidió beber. No quería ser la única que no lo hiciera, quería sentirse igual que los demás, quería ser “María, la que encaja en el grupo” y no “María, la que es distinta”.

De esa forma, cogió alcohol, y tras un último pensamiento “bueno, no me va a pasar nada porque soy joven y el alcohol no me puede afectar”, María se dispuso a beber.

Después de haber leído el anterior texto, realiza los siguientes apartados:

1. Identifica y clasifica las características psicosociales antes trabajadas relacionadas con el consumo de drogas.
2. Expón otras situaciones que tengan relación con esas características.
3. ¿Cómo hubieras actuado ante esta situación?

*Fuente: elaboración propia*

## **MATERIAL 2.4. REJILLA**

El consumo de alcohol y el resto de las drogas, es un hábito que se ha normalizado por parte de los ciudadanos, llevando así al consumo de estas sustancias a ocupar un lugar importante en nuestra sociedad.

En los próximos minutos, responde a estas preguntas individualmente sobre el papel del alcohol en la sociedad y cómo nos relacionamos a través de su consumo.

- ✓ ¿Cuál crees que es el rol del consumo de drogas en la sociedad?
- ✓ ¿Cómo crees que influye las drogas en la socialización de los adolescentes?
- ✓ ¿Qué piensas sobre la normalización del consumo? ¿Por qué crees que ha sido así?

*Fuente: elaboración propia.*

### **SESIÓN 3: “TODO LO QUE ME RODEA” (29)**

<b>OBJETIVOS EDUCATIVOS</b>	<b>CONTENIDOS</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>AGRUPACIÓN</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>Presentación</b>	<b>Presentación de la sesión, los contenidos y las actividades.</b>	<b>5 minutos</b>	<b>Acogida.</b>	<b>GG</b>	<b>Materiales: pizarra digital, material 3.1. Humanos: 2 enfermeras educadoras, observador.</b>
<b>Identificar a través de ejemplos reales los factores macrosociales que se encuentran en el día a día.</b>	<b>Factores macrosociales relacionados con el consumo de drogas.</b>	<b>15 minutos</b>	<b>Técnicas de análisis: análisis de imágenes y frases.</b>	<b>GG</b>	<b>Materiales: material 3.2, bolígrafos. Humanos: 2 enfermeras educadoras, observador</b>
<b>Conocer los factores de riesgo y de protección ante el consumo, además de cómo se encuentran esos factores en las diferentes esferas que nos rodean.</b>	<b>Factor de riesgo y de protección. Concepto. Cuales son. Factores macrosociales y microsociales.</b>	<b>10 minutos</b>	<b>Técnica expositiva: lección participada.</b>	<b>GG</b>	<b>Materiales: pizarra digital, proyector, material 3.3. Humanos: 2 enfermeras educadoras, observador</b>
<b>Desarrollar habilidades para gestionar la ira mediante.</b>	<b>Técnica de conversión de la ira en una emoción constructiva trabajando la aceptación y la frustración.</b>	<b>20 minutos</b>	<b>Técnica de desarrollo de habilidades: simulación operativa</b>	<b>GM</b>	<b>Materiales: material 3.4 y bolígrafos. Humanos: 2 enfermeras educadoras, observador.</b>
<b>Desarrollar habilidades para la resolución de conflictos.</b>	<b>Técnicas para una resolución de conflictos funcional mediante la escucha activa y la comunicación asertiva.</b>	<b>35 minutos</b>	<b>Técnica de desarrollo de habilidades: role-playing</b>	<b>GM</b>	<b>Materiales: aula, materiales 3.5 y 3.6. Humanos: 2 enfermeras educadoras, observador.</b>
<b>EVALUACIÓN DE LA SESIÓN (ANEXO 1) 5 minutos</b>					

### *Desarrollo Sesión 3: “Todo lo que me rodea”*

*Objetivo de la sesión:* Conocer los factores de riesgo y protección en el entorno macrosocial y microsocioal, y facilitar el desarrollo de algunas técnicas que refuercen los factores de protección.

Actividades:

#### **1. INTRODUCCIÓN.**

Las enfermeras educadoras darán la bienvenida al alumnado a la tercera sesión. Con ayuda del proyector, pondrán el esquema de la sesión (MATERIAL 3.1) en la pizarra digital y lo imprimirán para colgarlo en el tablón de la clase. Se dirá brevemente los temas a tratar a lo largo de la sesión y las actividades.

#### **2. ANÁLISIS DE IMÁGENES Y FRASES (MATERIAL 3.2).**

Mientras una de las enfermeras educadoras explica la actividad, la otra enfermera repartirá la hoja con los textos e imágenes a analizar.

Las frases y las imágenes para analizar están relacionadas con los diferentes factores macrosociales que se relacionan con el consumo de drogas: disponibilidad, accesibilidad, aprobación social o normalización y la relación del consumo de drogas con el ocio.

Se les darán unos minutos para que el alumnado vea y analice las imágenes y las frases gracias al guion que el documento contiene. Más tarde se compartirán las reflexiones individuales a nivel grupal. Las enfermeras educadoras recogerán las opiniones, resumiéndolas y devolviéndolas al grupo con algún comentario si fuera necesario.

#### **3. LECCIÓN PARTICIPADA (MATERIAL 3.3).**

Ambas enfermeras educadoras pondrán la presentación con diapositivas en la pizarra digital y se dispondrán a explicar los factores de riesgo y protección en el entorno macrosocial y microsocioal. Al mismo tiempo se trabajará en la concienciación de la potenciación de los factores de protección como recurso para disminuir el riesgo del consumo

#### **4. SIMULACIÓN OPERATIVA: GESTIÓN DE LA IRA (MATERIAL 3.4).**

Una de las enfermeras educadoras le pedirá al alumnado que se dividan en dos grupos con el mismo número de personas. Cada grupo estará dirigido por una de las

enfermeras educadoras. Al mismo tiempo que explican la actividad a realizar, reparten las hojas dónde se incluye el material con el que trabajar.

La enfermera de cada grupo explicará lo que es la ira, y explicarán los pasos a seguir para convertir esa ira en una emoción constructiva.

Se dejarán 10 minutos para que, de manera individual, cada alumno/a escriba la experiencia y luego hagan una reconstrucción de la misma con el guion que se les facilita.

A continuación, los/as alumnos/as expondrán voluntariamente lo que hayan escrito. El resto de compañeros/as les devolverán opiniones constructivas sobre la gestión de la ira. Al final, la enfermera educadora recogerá la información que hayan intercambiado, devolviéndoles algún comentario si fuera necesario.

#### ***5. ROLE-PLAYING: ESCUCHA ACTIVA Y COMUNICACIÓN ASERTIVA.***

Aprovechando los grupos ya hechos para la actividad anterior, cada enfermera explicará en cada grupo la actividad a realizar. En cada grupo tendrán que salir voluntarias dos personas, a cada una se le entregará un guion (MATERIAL 3.5) con un conflicto y en 5 minutos se lo tendrán que preparar para hacer un role-playing con guion frente al resto de los compañeros/as. Mientras, la enfermera educadora explicará al resto de los compañeros la actividad, especificando que deberán analizar el estilo comunicativo que se desarrollará en el role-playing para más tarde compartirlo con el resto de compañeros/as.

Después del role-playing, se le preguntará al alumnado qué conductas identifica como poco funcionales. La enfermera educadora introducirá los conceptos de escucha activa y comunicación asertiva y sus características. (MATERIAL 3.6)

Al final de la sesión, se invitará a otra nueva pareja de alumnos/as a que reversionen el conflicto expuesto al principio de la actividad y que los resuelvan con las técnicas que se les ha facilitado.

## MATERIAL 3.1

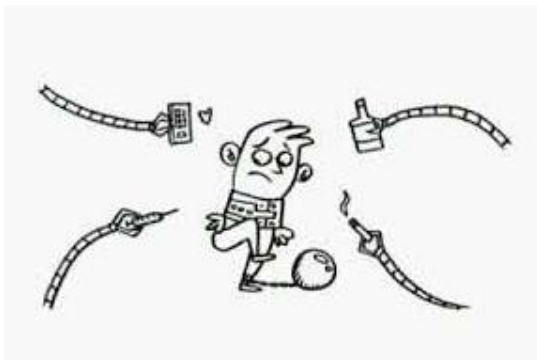


*Fuente: elaboración propia.*

## MATERIAL 3.2

*¡PENSEMOS!*

Analiza y reflexiona sobre las siguientes imágenes y frases. Escribe las anotaciones que consideres a un lado para luego ponerlas en común con el resto de compañeros.





*“SI NO BRINDAS CON ALCOHOL  
NO DA BUENA SUERTE”*

*“NO PASA NADA POR DARLE UN  
POQUITO DE ALCOHOL AL NIÑO”*

*Fuente: elaboración propia*

### MATERIAL 3.3 (19, 20, 39)



**¿QUÉ FACTORES NOS RODEAN QUE ESTÉN RELACIONADOS CON LAS DROGAS?**



Maturana A. Consumo de alcohol y drogas en adolescentes. Revista Médica Clínica Las Condes [Internet]. 2011 [consultado el 25 de febrero de 2021]; 22(1): 98-109. Disponible en [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(11\)70397-2](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(11)70397-2)

Madrid +Salud. Curso de prevención selectiva de drogodependencias en centro escolares: el fenómeno de las drogas, los factores de riesgo y protección. 2021 [Consultado el 4 de marzo del 2021].



## FACTORES MACROSOCIALES

DISPONIBILIDAD Y  
ACCESIBILIDAD



APROBACIÓN SOCIAL



RELACIÓN CONSUMO DE  
DROGAS Y OCIO

NORMALIZACIÓN

"NO PASA NADA POR  
DARLE ALCOHOL AL NIÑO"

PROMOCIÓN DE LA SALUD



ALTERNATIVAS DE OCIO

Maturana A. Consumo de alcohol y drogas en adolescentes. Revista Médica Clínica Las Condes [Internet]. 2011 [consultado el 25 de febrero de 2021]; 22(1): 98-109. Disponible en [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(11\)70397-2](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(11)70397-2)

Madrid +Salud. Curso de prevención selectiva de drogodependencias en centro escolares: el fenómeno de las drogas, los factores de riesgo y protección. 2021 [Consultado el 4 de marzo del 2021].

## FACTORES MICROSOCIALES



APEGO FAMILIAR

ÁMBITO FAMILIAR

ESTILO EDUCATIVO

DISCIPLINA RAZONABLE Y  
COMUNICACIÓN FLUIDA



BAJA COHESIÓN FAMILIAR



POSITIVO



CLIMA AFECTIVO

INADECUADO



MUY ESTRICTO O  
MUY PERMISSIVO



Madrid +Salud. Curso de prevención selectiva de drogodependencias en centro escolares: el fenómeno de las drogas, los factores de riesgo y protección. 2021 [Consultado el 4 de marzo del 2021].

Hernández Ramírez E. Evaluación de un programa de prevención del consumo de sustancias psicoactivas para la infancia. Salud y drogas [Internet] 2015 [consultado el 4 de marzo del 2021]; 15(1): 67-77. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/839/83938758007.pdf>

## FACTORES MICROSOCIALES

ÁMBITO ESCOLAR

APEGO CON CONTEXTO



GRUPO DE IGUALES

CONSUMO DE DROGAS



APEGO



Maturana A. Consumo de alcohol y drogas en adolescentes. Revista Médica Clínica Las Condes [Internet]. 2011 [consultado el 25 de febrero de 2021]; 22(1): 98-109. Disponible en [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(11\)70397-2](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(11)70397-2)

Madrid +Salud. Curso de prevención selectiva de drogodependencias en centro escolares: el fenómeno de las drogas, los factores de riesgo y protección. 2021 [Consultado el 4 de marzo del 2021].



## **MATERIAL 3.4**

### **Conversión de la Ira en una emoción constructiva**

A lo largo de esta actividad, se expondrá un proceso para convertir la ira en una emoción constructiva. Toma los siguientes minutos para exponer una situación donde hayas sentido ira siguiendo el guion.

¿Qué es la ira? La ira es un sentimiento de enfado muy grande y violento.

1.- Piensa en una situación en la que hayas tenido un conflicto en el que hayas sentido ira. ¿Qué pasó?

2.- ¿Crees que podrías reconvertir esa situación con los siguientes pasos?

- ¿Qué es lo que sentiste? Reconoce ese sentimiento
- Admite la frustración por no haber visto tus expectativas cumplidas.
- Asume la responsabilidad dentro del conflicto.
- Puedes utilizar ejercicios de relajación si lo necesitas
- Expresa el mensaje. ¿Cómo devolverías lo que sientes? ¿Qué dirías?

¿Crees que ese conflicto hubiese acabado distinto siguiendo estos pasos?

*Fuente: elaboración propia.*

## **MATERIAL 3.5**

En los próximos minutos, cada uno/a deberá decidir qué papel interpreta y preparar una pequeña actuación para el resto de los compañeros/as.

### **PERSONAJE 1**

Eres un/a padre/madre hablando con su hijo/a sobre la hora de llegada a casa los fines de semana. Piensas que tu hijo/a quiere volver otra vez más tarde a casa. No estás de acuerdo y quieres mostrar ese malestar con su conducta. Intentas abordarle de forma serena, pero al ver su actitud, se te acaba la paciencia y empiezas a imponer normas de forma rotunda sobre una vuelta a casa más temprana.

### **PERSONAJE 2**

Eres un/a hijo/a hablando con tu madre/padre sobre la hora de llegada de este fin de semana a casa. Estás cansado de que siempre te ponga la misma hora y eso haga que te subas antes a casa que los demás. Como estás harto/a, decides decirle a tu

madre/padre que vas a subir a casa cuando te dé la gana, sin intentar escuchar lo que te diga imponiendo tus deseos por encima de lo que te pueda decir.

*Fuente: elaboración propia.*

### **MATERIAL 3.6.** <sup>(40, 41)</sup>

#### **Escucha activa y comunicación asertiva**

##### *¿Qué es la escucha activa?*

Es una forma de comunicación basada en escuchar y percibir los argumentos y sentimientos de los demás.

##### *¿Cómo podemos realizar escucha activa?*

- 1.- Presta atención a la otra persona. ¿Qué quiere decir?
- 2.- Demuestra esa atención: asiente mientras habla, lenguaje corporal, contacto visual...
- 3.-Intenta comprender lo que quiere decir parafraseando (repitiendo parte de las frases que hace) o haciendo preguntas (“¿Con esto me quieres decir...?, ¿A qué te refieres exactamente cuándo dices...?, etc.)
- 4.- Empatiza. No intentes imponer tu punto de vista sin establecer una opinión sobre lo que dice.
- 5.- Comunicación asertiva

##### *¿Qué es la comunicación asertiva?*

Es una forma de comunicación que implica compartir sentimientos y opiniones de forma respetuosa, y mostrando respeto hacia lo que las demás personas comparten.

Algunas características son:

- ✓ Tono de voz relajado
- ✓ Contacto visual
- ✓ Postura tranquila
- ✓ Intención activa de comprensión
- ✓ Lenguaje adecuado y respetuoso hacia la otra persona.
- ✓ No juzgar.

**SESIÓN 4: DEJARSE LLEVAR ¿SUENA DEMASIADO BIEN? <sup>(29)</sup>**

<b>OBJETIVOS EDUCATIVOS</b>	<b>CONTENIDOS</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>AGRUPACIÓN</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>Presentación</b>	<b>Presentación de la sesión, los contenidos y actividades.</b>	<b>5 minutos</b>	<b>Acogida</b>	<b>GG</b>	<b>Materiales: pizarra digital, material 4.1. Humanos: 2 enfermeras educadoras, observador.</b>
<b>Conocer los factores personales relacionados con el consumo de sustancias.</b>	<b>Factores personales relacionados con el consumo: autoestima, autoconcepto, autocontrol, impulsividad, baja tolerancia a la frustración...</b>	<b>10 minutos</b>	<b>Técnica expositiva: lección participada.</b>	<b>GG</b>	<b>Materiales: pizarra digital, proyector y material 4.2. Humanos: 2 enfermeras educadoras, observador.</b>
<b>Facilitar el desarrollo de técnicas de aumento de la autoestima.</b>	<b>Técnica de aumento de la autoestima y autoconcepto mediante el autoconocimiento.</b>	<b>40 minutos</b>	<b>Técnica de desarrollo de habilidades: demostración con ejercicios.</b>	<b>G6-G8</b>	<b>Materiales: bolígrafos, material 4.3. Humanos: 2 enfermeras educadoras, observador.</b>
<b>Facilitar el conocimiento e interiorización de técnicas de autocontrol, y alternativas de la pérdida del control.</b>	<b>Técnicas de autocontrol: técnicas de relajación y autoinstrucciones. Ejercicio de relajación grupal. Alternativas para canalizar las emociones.</b>	<b>30 minutos</b>	<b>Técnica de desarrollo de habilidades: demostración con entrenamiento</b>	<b>GG</b>	<b>Materiales: papel, bolígrafos, pizarra digital, material 4.4. Humanos: 2 enfermeras educadoras, observador.</b>
<b>EVALUACIÓN DE LA SESIÓN (ANEXO 1)      5 minutos</b>					

#### *Desarrollo Sesión 4: Dejarse llevar, ¿suena demasiado bien?*

**Objetivo de la sesión:** Conocer y trabajar sobre los factores personales que más están relacionados con el consumo de drogas. Promover el aumento de autocontrol y autoestima mediante la puesta en marcha de actividades que la aumenten o refuercen.

Actividades:

##### **1.- INTRODUCCIÓN.**

Las enfermeras educadoras darán la bienvenida a la cuarta sesión. Colgarán en el tablón del aula el esquema (MATERIAL 4.1) de la cuarta sesión, además, con ayuda de una pizarra digital, lo proyectarán para que el alumnado pueda verlo. En él se expondrán los contenidos, las actividades y el tiempo estimado en cada una de ellas.

##### **2.- LECCIÓN PARTICIPADA.**

Ambas enfermeras educadoras, dispondrán la presentación con diapositivas (MATERIAL 4.2) en la pizarra digital. En esta, retomarán los factores que se encontraban relacionados con el consumo de drogas, hablando esta vez de los factores personales especificando los factores de riesgo y los factores protectores.

##### **3.- DEMOSTRACIÓN CON EJERCICIOS: AUMENTO DE LA AUTOESTIMA. <sup>(41)</sup>**

Para esta actividad, una de las enfermeras pedirá que se dividan en cuatro grupos del mismo número de personas. Mientras una de las enfermeras reparte el material y folios, la otra enfermera explicará en qué consiste la actividad.

Al principio de esta actividad, cada uno de los/as alumnos/as cogerá un papel y en la parte de arriba pondrá su nombre. En esa hoja, el resto de los/as compañeros/as del grupo, escribirán las cualidades buenas que objetivan de ese/a compañero/a. Esa hoja irá pasando al resto de los miembros del grupo hasta volver a la persona a la que le pertenece la hoja. La hoja deberá ser doblada por un pliegue por cada compañero/a para que el/la anterior no pueda leerlo. Este papel no será leído hasta el final de la sesión.

A continuación, en otra hoja, el paciente deberá responder con respuestas elaboradoras las siguientes preguntas: *¿Quién soy?*, *¿Qué cosas buenas tengo?* *¿Por qué creo tenerlas?*, *¿Creo que puedo mejorar ciertas cosas?* *¿Cuáles?* A través de este ejercicio se buscarán las cualidades buenas que identifican en sí mismos, y aquellos aspectos a mejorar interpretándolos desde un punto de vista constructivo. Cada alumno/a tendrá unos minutos para contestar detalladamente. A continuación, se pedirá que hagan una

representación gráfica con las cualidades que han escrito de forma que sea más visual y que puedan reflejar con qué características se sienten más identificados. Para ello seguirán las indicaciones que se proporcionan en el MATERIAL 4.3.

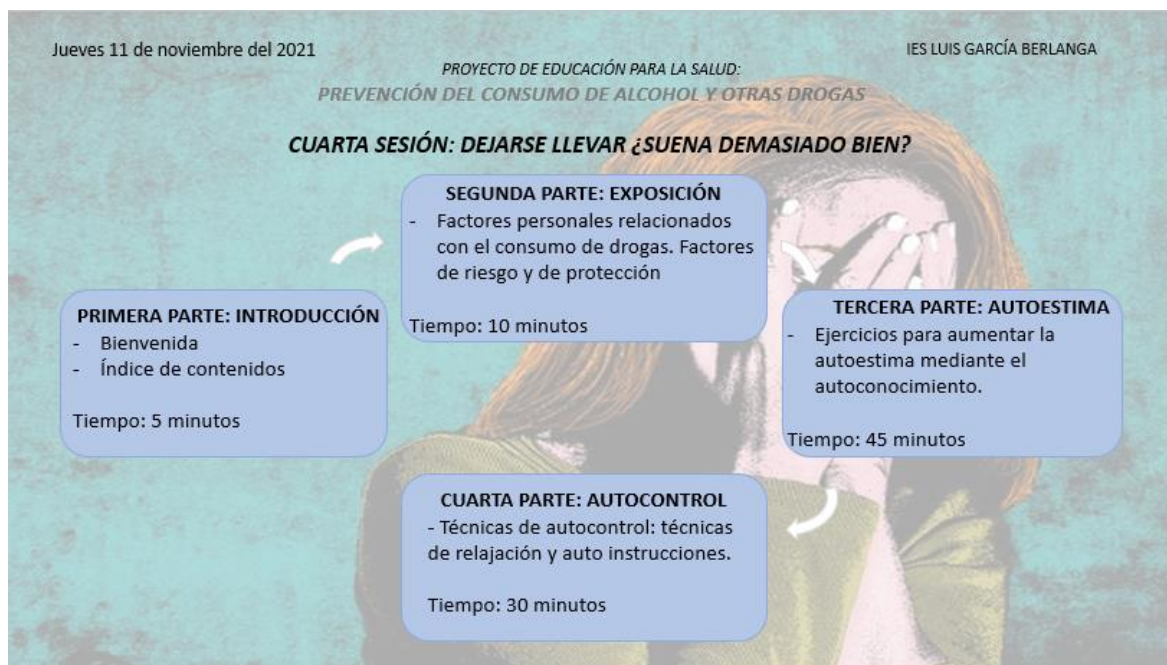
Al final de la sesión, cada uno/a de los/as alumnos/as podrán leer el papel en el que el resto de los/as compañeros/as habían depositado su opinión.

#### **4.- EXPOSICIÓN + DEMOSTRACIÓN CON ENTRENAMIENTO: TÉCNICAS DE AUMENTO DEL AUTOCONTROL.**

Esta actividad se hará a nivel grupal con toda la clase. Mientras una de las enfermeras explica la actividad, la otra enfermera preparará las diapositivas en la pizarra digital (MATERIAL 4.4).

Las enfermeras introducirán diferentes técnicas de autocontrol tales como las técnicas de relajación o auto instrucciones. Tras haberlas explicado, se procederá a hacer la demostración de una de las técnicas de relajación invitando al alumnado a participar en ella. A continuación, invitaremos a que el alumnado comparta sus alternativas o lo que ellos realizan cuando sienten que están al límite.

#### **MATERIAL 4.1.**



*Fuente: elaboración propia.*

**MATERIAL 4.2.** (19, 20, 41, 42)



¿QUÉ FACTORES NOS RODEAN QUE ESTÉN RELACIONADOS CON LAS DROGAS?



Maturana A. *Consumo de alcohol y drogas en adolescentes*. Revista Médica Clínica Las Condes [Internet]. 2011 [consultado el 25 de febrero de 2021]; 22(1): 98-109. Disponible en [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(11\)70397-2](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(11)70397-2)

Madrid +Salud. *Curso de prevención selectiva de drogodependencias en centro escolares: el fenómeno de las drogas, los factores de riesgo y protección*. 2021 [Consultado el 4 de marzo del 2021].



Maturana A. *Consumo de alcohol y drogas en adolescentes*. Revista Médica Clínica Las Condes [Internet]. 2011 [consultado el 25 de febrero de 2021]; 22(1): 98-109. Disponible en [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(11\)70397-2](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(11)70397-2)

Madrid +Salud. *Curso de prevención selectiva de drogodependencias en centro escolares: el fenómeno de las drogas, los factores de riesgo y protección*. 2021 [Consultado el 4 de marzo del 2021].



Comisión Nacional para el Desarrollo y Vida sin drogas. *Manual para la prevención del consumo de drogas*. Perú; 2003 [consultado el 12 de marzo del 2021]. Disponible en [http://www.cicad.oas.org/fortalecimiento\\_institucional/savia/PDF/guias/MANUAL%20DE%20PREVENCIÓN.pdf](http://www.cicad.oas.org/fortalecimiento_institucional/savia/PDF/guias/MANUAL%20DE%20PREVENCIÓN.pdf)



### MATERIAL 4.3.



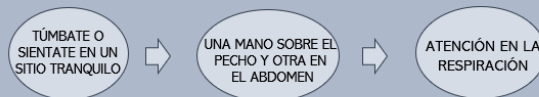
*Fuente: elaboración propia.*

# TÉCNICAS DE AUTOCONTROL

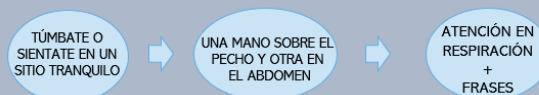
RELAJACIÓN Y AUTOINSTRUCCIONES

## TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

### 1.- RESPIRACIÓN CON EL DIAFRAGMA



### 2.- MEDITACIÓN BREVE.



Rodríguez Rodríguez T, García Rodríguez C y Cruz Pérez R. *Técnicas de relajación y autocontrol emocional*. Medisur [Internet] 2005 [consultado el 20 de marzo del 2021]; 3(3): 55-70. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/1800/180019787003.pdf>

## TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

### 3.- RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON



### 4.- EJERCICIO DE RELAJACIÓN RÁPIDA.



Rodríguez Rodríguez T, García Rodríguez C y Cruz Pérez R. *Técnicas de relajación y autocontrol emocional*. Medisur [Internet] 2005 [consultado el 20 de marzo del 2021]; 3(3): 55-70. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/1800/180019787003.pdf>

## AUTOINSTRUCCIONES

AFIRMACIONES POSITIVAS QUE NOS DAMOS A NOSOTROS/AS MISMOS/AS CUANDO ENFRENTAMOS UNA SITUACIÓN COMPLICADA

"VOY A PENSAR RACIONALMENTE"

"TRANQUILO/A, CÁLMATE"

"PUEDO CONTROLAR ESTA SITUACIÓN"

"VOY A HACERLO BIEN"

Mejía Fernández C, Rosales Abundiz C. *Competencias prosociales y autocontrol en la adolescencia: Guía de operación* [Internet] 2015. [Consultado el 20 de marzo del 2021]. Disponible en: [http://www.intranet.cij.gob.mx/Archivos/Pdf/MaterialDidacticoPreventivo/GuiaOperacion\\_CompetenciasProsociales.pdf](http://www.intranet.cij.gob.mx/Archivos/Pdf/MaterialDidacticoPreventivo/GuiaOperacion_CompetenciasProsociales.pdf)



**QUINTA SESIÓN: “OYE, ¿Y SI HACEMOS OTRA COSA?” (29)**

OBJETIVOS EDUCATIVOS	CONTENIDOS	TIEMPO	TÉCNICA	AGRUPACIÓN	RECURSOS
<b>Presentación</b>	<b>Bienvenida al alumnado y presentación de la sesión.</b>	<b>5 minutos</b>	<b>Acogida</b>	<b>GG</b>	<b>Materiales: pizarra digital, material 5.1. Humanos: 2 enfermeras educadoras, observador.</b>
<b>Reforzar actitudes de rechazo hacia el consumo de drogas en base a todo lo trabajado</b>	<b>Ventajas y desventajas del consumo de drogas.</b>	<b>30 minutos</b>	<b>Técnica de desarrollo de habilidades: ejercicio.</b>	<b>G6</b>	<b>Materiales: material 5.2 y bolígrafos.  Humanos: 2 enfermeras educadoras, observador.</b>
<b>Compartir diferentes alternativas de ocio para conocer alternativas al consumo</b>	<b>Elaboración de un cronograma de fin de semana con ocio saludable.</b>	<b>20 minutos</b>	<b>Técnicas de análisis: ejercicio</b>	<b>G4-G6</b>	<b>Materiales: material 5.3, bolígrafos.  Humanos: 2 enfermeras educadoras, observador.</b>
<b>Ampliar el conocimiento sobre las opciones de ocio que hay en la zona</b>	<b>Diferentes recursos para adolescentes con actividades destinadas al tiempo libre.</b>	<b>10 minutos</b>	<b>Técnica expositiva: lección participada.</b>	<b>GG</b>	<b>Materiales: pizarra digital, material 5.4. Humanos: 2 enfermeras educadoras, observador.</b>
<b>Despedida</b>	<b>Elaboración de un poster con motivos por los que no consumir. Despedida del personal sanitario</b>	<b>10 minutos</b>	<b>Despedida</b>	<b>GG</b>	<b>Materiales: cartulina, papel, bolígrafos. Humanos: 2 enfermeras educadoras, observador.</b>
<b>EVALUACIÓN DE LA SESIÓN (ANEXO 1) Y DEL PROGRAMA (ANEXO 3)</b>					<b>15 minutos</b>

### *Desarrollo Sesión 5: “Oye, ¿y si hacemos otra cosa?”*

**Objetivo de la sesión:** Adquirir una actitud crítica ante el consumo de drogas y elaborar alternativas saludables ante el consumo recreativo de drogas mediante el conocimiento de planes de ocio y el intercambio de información con compañeros/as.

#### **Actividades:**

##### ***1.- INTRODUCCIÓN.***

Las dos enfermeras educadoras darán la bienvenida a los/as alumnos/as a la última sesión. Expondrán en la pizarra digital el mismo esquema que colgarán en el tablón del aula (MATERIAL 5.1.). Se mostrarán el índice de contenidos y las actividades a realizar.

##### ***2.- DESARROLLO DE HABILIDADES: EJERCICIO; ACTITUD CRÍTICA (MATERIAL 5.2).***

Mientras una de las enfermeras explica la actividad, la otra repartirá las cartulinas. Se les pedirá a los alumnos que se dividan en grupos 6 personas.

En esta actividad, se les propondrá a los diferentes grupos que en la cartulina que le hemos proporcionado hagan una tabla en la que incluyan las ventajas y las desventajas de consumir drogas. Para ello se les proporcionará post-it, habiendo de color rojo (desventajas) más que de color verde (ventajas).

Cuando finalicen, se pondrá en común todas las ventajas y desventajas de los diferentes grupos. Posteriormente, se analizarán en conjunto las ventajas que algún grupo haya podido poner y se reflexionará y analizará sobre si verdaderamente lo son.

##### ***3.- TÉCNICA DE ANÁLISIS: EJERCICIO; ELABORACIÓN DE PLANES DE OCIO SALUDABLE (MATERIAL 5.3.)***

Se les pedirá a los alumnos que vuelvan a reagruparse en grupos de 4 personas. Mientras una de las enfermeras explica la actividad, la otra repartirá el material.

Para esta actividad, se les pedirá que dentro del grupo cada alumno/a intercambie actividades o planes saludables que realicen en los fines de semana o que les guste hacer. Después de haberlos intercambiado, deberán elaborar conjuntamente un plan de fin de semana que incluya diferentes planes de ocio saludable. Una vez acabado el trabajo, se expondrán los planes de ocio con el resto de compañeros/as.

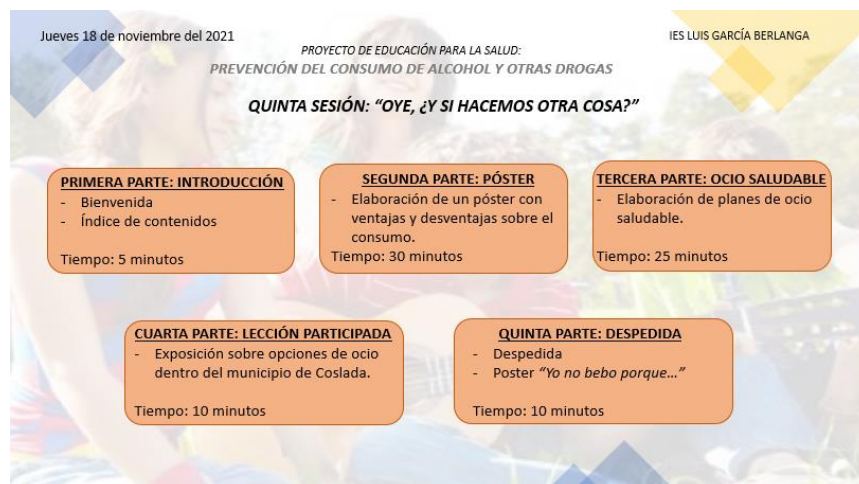
#### 4.- LECCIÓN PARTICIPADA (MATERIAL 5.4)

En esta actividad, con ayuda de la pizarra digital y la presentación con diapositivas, se expondrán diferentes alternativas de ocio promovidas por la red joven de Coslada, ampliando así la oferta de alternativas de ocio saludable que no involucren el consumo de drogas y que al mismo tiempo fomente la socialización.

#### 5.- DESPEDIDA.

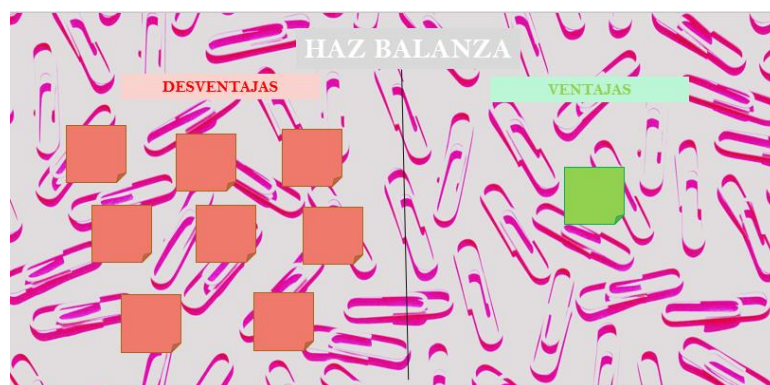
Las enfermeras educadoras, pedirán al alumnado que en un pequeño papel escriban la siguiente frase, completándola: “Yo no consumo drogas porque...”. Cuando todos hayan acabado, se pegarán en una cartulina para dejarlo en las paredes del aula. Para terminar, las enfermeras educadoras despedirán el grupo y facilitarán el cuestionario de la evaluación.

#### MATERIAL 5.1



*Fuente: elaboración propia*

#### MATERIAL 5.2



*Fuente: elaboración propia.*

MATERIAL 5.3

**¿QUÉ HACEMOS ESTE FINDE?**

**ACTIVIDADES**





**SÁBADO**

HORA	ACTIVIDADES

**DOMINGO**

HORA	ACTIVIDADES

Fuente: elaboración propia.

MATERIAL 5.4 <sup>(44)</sup>



## 7.- EVALUACIÓN <sup>(29, 45)</sup>

La evaluación es la última parte de la realización de un programa de Educación para la Salud. Su finalidad es obtener la máxima información sobre el proyecto para poderlo adecuar al proceso real de enseñanza y a las necesidades del alumnado <sup>(29)</sup>. Siendo necesaria esta parte para identificar aquellos aspectos a mejorar. La evaluación se hace de forma continuada, incluyendo así una en cada sesión y una final del programa <sup>(45)</sup>.

A través de esta parte, además de evaluar los resultados de aprendizaje se valorará la estructura y el proceso del programa al completo. De esta forma, se podrá hacer mejoras en cada una de las partes que forman el proyecto.

Habiendo expuesto lo anterior, se procede a profundizar en las siguientes partes:

- ❖ **Estructura o adecuación de los recursos:** en esta parte se evaluará la metodología y los recursos tanto materiales como humanos. Para ello se utilizará el *Guion del observador* en el que se valorará la preparación de cada tarea, el tiempo de preparación y presentación, el espacio, horario y recursos didácticos. Se evaluará también por parte del alumnado al final de cada sesión gracias al cuestionario que se les facilitará (*Evaluación por sesión*). Este cuestionario será rellenado de forma individual y anónima.
- ❖ **Proceso:** a través de este apartado se evaluará la idoneidad de las actividades ante las necesidades de los/as alumnos/as. Se evaluará el grado de consecución de actividades previstas, la adecuación de los contenidos de las sesiones al alumnado, así como las actividades realizadas (*Evaluación por sesión y Valoración final y encuesta de satisfacción*). Se evaluará también el clima creador entre las enfermeras educadoras con el alumnado, así como el grado de participación de los/as alumnas (*Guion del observador, Evaluación por sesión y Valoración final y encuesta de satisfacción*).
- ❖ **Resultado:** se evaluará en este apartado el grado de consecución de los objetivos propuestos en las tres áreas: cognitiva, habilidades y actitudinal. Esto se hará gracias a la observación de las distintas sesiones (*Guion del observador*), y a la evaluación que realicen los/as alumnos/as mediante preguntas abiertas y una encuesta con escala Likert, tanto en cada sesión (*Evaluación por sesión*) como en la final (*Valoración final y encuesta de satisfacción*).

## **8.- AGRADECIMIENTOS.**

En primer lugar, me gustaría agradecerle a mi tutora Eva Piqué todo el esfuerzo, dedicación y paciencia que ha hecho posible este proyecto.

Agradecerle a mi madre, mi padre y mi hermana, haberme enseñado a ser una mujer valiente y fuerte, y por apoyarme en esta etapa, las que la precedieron y todas las que quedan por venir.

Agradecer a Sara, mi compañera de vida y de futura profesión, su inestimable compañía y amor incondicional estos cuatro años y siempre. Agradecer también a Álvaro, su fuerza, energía y cariño, gracias por acompañarme en este camino y en todos los que vengan.

Por último, agradecer a mis amigas de la universidad su apoyo día tras día, estos cuatro años de grado universitario y por acompañarme en una de las etapas más bonitas de mi vida. Gracias por haberme tendido la mano y hacer una realidad de la palabra “*cuidar*”. Nunca os lo podré agradecer lo suficiente. Sois mi segunda familia, mi hogar.

A todas las personas que forman parte de mí, esto es tan vuestro como mío, gracias.

## 9.- BIBLIOGRAFÍA

1. Naciones Unidas. Objetivos de desarrollo sostenible: *Objetivo 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades*. [Internet]. [Consultado el 20 de febrero del 2021]. Disponible en <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>
2. World Health Organization. *Glosario de términos de alcohol y drogas*. [Internet]. Ministerio de Sanidad y Consumo de España; 2008 [Consultado el 20 de febrero de 2021]. Disponible en [https://www.who.int/substance\\_abuse/terminology/lexicon\\_alcohol\\_drugs\\_spanish.pdf](https://www.who.int/substance_abuse/terminology/lexicon_alcohol_drugs_spanish.pdf)
3. Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. *Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES) 1994-2019*. [Internet] España; 2018 [consultado el 22 de febrero del 2021]. Disponible en [https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/ESTUDES\\_2018-19\\_Informe.pdf](https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/ESTUDES_2018-19_Informe.pdf)
4. Observatorio español de las drogas y las adicciones. *Informe 2020: Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España*. [Internet]. España; 2020 [Consultado el 22 de febrero del 2021]. Disponible en <https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/informesEstadisticas/pdf/2020OEDA-INFORME.pdf>
5. Dirección General de Salud Pública. *Urgencias Hospitalarias en consumidores de sustancias psicoactivas 2019*. [Internet]. Comunidad de Madrid; 2020 [consultado el 22 de febrero del 2021] Disponible en: [https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/drog/2019\\_urgencias\\_hospitalarias\\_en\\_consumidores\\_de\\_sustancias\\_psicoactivas\\_comunidad\\_de\\_madrid\\_ano\\_2019.pdf](https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/drog/2019_urgencias_hospitalarias_en_consumidores_de_sustancias_psicoactivas_comunidad_de_madrid_ano_2019.pdf)
6. Dirección General de Salud Pública, Subdirección General de Epidemiología. *Mortalidad por reacción aguda a sustancias psicoactivas 2019*. [Internet]. Comunidad de Madrid; 2020 [consultado el 22 de febrero del 2021] Disponible en:

[https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/drog/2019\\_mortalidad\\_por\\_reaccion\\_aguda\\_a\\_sustancias\\_psicoactivas\\_comunidad\\_de\\_madrid\\_ano\\_2019.pdf](https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/drog/2019_mortalidad_por_reaccion_aguda_a_sustancias_psicoactivas_comunidad_de_madrid_ano_2019.pdf)

7. Ministerio de Sanidad. *Plan de acción sobre adicciones 2018-2020*. [Internet]. España: Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas [consultado el 22 de febrero del 2021] Disponible en [https://pnsd.sanidad.gob.es/pnsd/planAccion/docs/PLAD\\_2018-2020\\_FINAL.pdf](https://pnsd.sanidad.gob.es/pnsd/planAccion/docs/PLAD_2018-2020_FINAL.pdf)
8. Ministerio de Sanidad. *Estrategia nacional sobre adicciones 2017-2024*. [Internet]. España: Delegación del gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas; 2018 [consultado el 22 de febrero del 2021]. Disponible en: [https://pnsd.sanidad.gob.es/pnsd/estrategiaNacional/docs/180209\\_ESTRATEGIA\\_N.ADICCIONES\\_2017-2024\\_aprobada\\_CM.pdf](https://pnsd.sanidad.gob.es/pnsd/estrategiaNacional/docs/180209_ESTRATEGIA_N.ADICCIONES_2017-2024_aprobada_CM.pdf)
9. Sánchez A y García A. *Prevención del abuso de drogas y promoción de la salud en los jóvenes*. Revista de Estudios y Experiencias en Educación. [Internet]. 2008 [consultado el 22 de febrero del 2021]; 7(14): 117-130. Disponible en <http://www.rexe.cl/ojournal/index.php/rexe/article/view/169>
10. Comunidad de Madrid. *Prevención de adicciones* [Internet]. Comunidad de Madrid [consultado el 22 de febrero del 2021]. Disponible en <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/prevencion-adicciones>
11. Pérez E, Soler Y, Pérez R, González G. *Factores de riesgo y consumo de alcohol en adolescentes*. Multimed. [Internet] 2016 [consultado el 22 de febrero del 2021]; 20(2): 308-321. Disponible en: <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/151/201>
12. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional Sobre Drogas. *Actuar es posible: La prevención de las drogodependencias en la comunidad escolar* [Internet]. Madrid: Ministerio del interior [consultado el 22 de febrero del 2021]. Disponible en:



<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Actuar%20%20es%20posible.pdf>

13. Portela A., García L y Goldim JR. *Adolescencia vulnerable: factores biopsicosociales relacionados al uso de drogas*. Rev. Bioét. [Internet] 2015 [consultado el 25 de febrero del 2021]; 23(2). Disponible en <https://doi.org/10.1590/1983-80422015232070>
14. Romero Acosta D. *Rol de enfermería frente a la prevención, el tratamiento y la rehabilitación del consumo de SPA* [Internet]. Colombia; 2018 [consultado el 25 de febrero del 2021]. Disponible en <https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/932/Monografi%ECa%20Davis%20Steven%20Romero%20Acosta.pdf;jsessionid=69B93676952471A91DC8FCB032216E5D?sequence=1>
15. Espada J, González M, Orgilés M, Lloret D y Guillén- Riquelme A. *Meta-analysis of the effectiveness of school substance abuse prevention programs in Spain*. Psicothema [Internet] 2015 [consultado el 25 de febrero]; 27(1): 5-12. Disponible en <https://doi.org/10.7334/psicothema2014.106>
16. Gázquez M, García del Castillo J, García del Castillo A y López-Sanchez C. *Comparación de tres programas de prevención escolar para reducir el consumo de cannabis, en función del tipo de aplicado*. Universitas Psychologica [Internet] 2016 [consultado el 25 de febrero del 2021]; 15(2). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy15-4.cppe>
17. Garrote A y Del Cojo T. *La educación grupal para la salud: reto o realidad* [Internet]. España; 2011 [consultado el 25 de febrero del 2021]. Disponible en: <https://www.editdiazdesantos.com/wwwdat/pdf/9788499690544.pdf>
18. Solórzano-Torres f, Narváez A, Alvarado G, Silva-Calle X, Guerrero-Solorzano J et al. *La familia y los amigos como riesgo de consumo de alcohol en adolescentes*. Revista Ciencia UNEMI [Internet] 2016 [consultado el 25 de febrero del 2021]; 9(17): 85-91. Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5556796>

19. Maturana A. *Consumo de alcohol y drogas en adolescentes*. Revista Médica Clínica Las Condes [Internet]. 2011 [consultado el 25 de febrero de 2021]; 22(1): 98-109. Disponible en [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(11\)70397-2](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(11)70397-2)
20. Madrid +Salud. *Curso de prevención selectiva de drogodependencias en centro escolares: el fenómeno de las drogas, los factores de riesgo y protección*. 2021 [Consultado el 4 de marzo del 2021].
21. Mauri L. *Adolescencia y transgresión*. Cuadernos de Psiquiatría y Psicoterapia del niño y del adolescente [Internet] 2015 [consultado el 25 de febrero del 2021]; (59): 31-44. Disponible en <https://www.sepypna.com/documentos/articulos/psiquiatria-59/04-mauri.pdf>
22. Rosabal E, Romero N, Gaquín K, y Hernández R. *Conductas de riesgo en los adolescentes*. Rev Cubana Med Mil. [Internet] 2015 [consultado el 25 de febrero del 2021]; 44 (2). Disponible en [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0138-65572015000200010](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572015000200010)
23. Peñafiel E. *Factores de riesgo y protección en el consumo de sustancias en adolescentes*. Pulso. [Internet] 2009 [consultado el 25 de febrero del 2021]; 32: 147-173. Disponible en <https://revistas.cardenalcisneros.es/index.php/PULSO/article/view/90>
24. Moreno Carmona N y Palomar Lever J. *Factores familiares y psicosociales asociados al consumo de drogas en adolescentes*. Interamerican Journal of Psychology [Internet] 2017 [consultado el 25 de febrero del 2021]; 51(2): 141-151. Disponible en <https://www.redalyc.org/pdf/284/28454546001.pdf>
25. Martínez Fernández V. *Rasgos de personalidad predictores del consumo de drogas en adolescentes. Un estudio longitudinal*. [Internet] Alicante; 2016 [consultado el 2 de marzo del 2021]. Disponible en [http://193.147.134.18/bitstream/11000/5979/1/Mart%C3%ADnez-Fern%C3%A1ndez\\_TFM.pdf](http://193.147.134.18/bitstream/11000/5979/1/Mart%C3%ADnez-Fern%C3%A1ndez_TFM.pdf)

26. Tena-Stuck T, Castro-Martínez G, Marín- Navarrete R, Gómez-Romero P, Fuente-Martin A y Gómez-Martínez R. *Consumo de sustancias en adolescentes: consideraciones para la práctica médica*. Med. Interna Méx. [Internet] 2018 [consultado el 2 de marzo del 2021]; 34(2). Disponible en: <https://doi.org/10.24245/mim.v34i2.1595>
27. Hernández López T, Roldán Fernández J, Jiménez Frutos A, Mora Rodríguez C, Escarpa Sánchez- Garnica D et al. *La edad de inicio en el consumo de drogas, un indicador de consumo problemático*. Psychosocial Internetion [Internet] 2009 [consultado el 2 de marzo del 2021]; 18(3). Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-05592009000300002](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592009000300002)
28. Ministerio de sanidad. *Plan Nacional sobre Drogas: Campañas y programas* [Internet]. [Consultado el 2 de marzo del 2021]. Disponible en: [https://pnsd.sanidad.gob.es/enlaces/ordentematica/recursosWeb/ordentema\\_campa-program.htm](https://pnsd.sanidad.gob.es/enlaces/ordentematica/recursosWeb/ordentema_campa-program.htm)
29. Pérez Jarauta M, Echauri Ozcoidi M, Ancizu Irure E y Chocarro J. *Manual de Educación para la salud* [Internet]. Navarra: Gobierno de Navarra; 2006 [consultado el 2 de marzo del 2021]. Disponible en: <https://www.navarra.es/nr/rdonlyres/049b3858-f993-4b2f-9e33-2002e652eba2/194026/manualdeeducacionparalasalud.pdf>
30. Infodrogas. *Qué son las drogas* [Internet]. La Rioja; 2021 [consultado el 2 de marzo del 2021]. Disponible en: <https://www.infodrogas.org/drogas>
31. Ministerio de Sanidad. *Plan nacional sobre drogas: Información sobre drogas y otras conductas adictivas: Tabaco* [Internet]. [Consultado el 2 de marzo del 2021]. Disponible en: <https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/tabaco/home.htm>
32. Ministerio de Sanidad. *Plan nacional sobre drogas: Información sobre drogas y otras conductas adictivas: Alcohol* [Internet]. [Consultado el 2 de marzo del 2021].

Disponible en:  
<https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/alcohol/home.htm>

33. Ministerio de Sanidad. *Plan nacional sobre drogas: Información sobre drogas y otras conductas adictivas: Cannabis* [Internet]. [Consultado el 2 de marzo del 2021].

Disponible en:  
<https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/cannabis/home.htm>

34. Ministerio de Sanidad. *Plan nacional sobre drogas: Información sobre drogas y otras conductas adictivas: Cocaína* [Internet]. [Consultado el 2 de marzo del 2021].

Disponible en:  
<https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/cocaina/home.htm>

35. Ministerio de Sanidad. *Plan nacional sobre drogas: Información sobre drogas y otras conductas adictivas: Éxtasis* [Internet]. [Consultado el 2 de marzo del 2021].

Disponible en:  
<https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/drogasSintesis/extasis/home.htm>

36. Dirección General de Salud Pública. *Guía para profesionales de la Sanidad sobre los “Riesgos asociados al consumo de cannabis”* [Internet]. Comunidad de Madrid; 2018 [consultado el 2 de marzo del 2021]. Disponible en:  
[https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/drog/cannabis\\_guia\\_para\\_personal\\_sanitario.pdf](https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/drog/cannabis_guia_para_personal_sanitario.pdf)

37. National Institute on Drug Abuse. *Las drogas, el cerebro y la conducta: bases científicas de la adicción* [Internet]. Estados Unidos; 2020 [Consultado el 2 de marzo del 2021]. Disponible en: [https://www.drugabuse.gov/sites/default/files/soa\\_sp.pdf](https://www.drugabuse.gov/sites/default/files/soa_sp.pdf)

38. Organización Mundial de la Salud. *Desarrollo en la adolescencia* [Internet]. [Consultado el 4 de marzo del 2021]. Disponible en:  
[https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)

39. Hernández Ramírez E. *Evaluación de un programa de prevención del consumo de sustancias psicoactivas para la infancia*. Salud y drogas [Internet] 2015 [consultado el 4 de marzo del 2021]; 15(1): 67-77. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/839/83938758007.pdf>
40. Bellver E. La escucha activa: Características y técnicas para practicarla. Depsicología [internet] 2020 [consultado el 10 de marzo del 2021]. Disponible en: <https://depsicologia.com/la-escucha-activa/>
41. Comisión Nacional para el Desarrollo y Vida sin drogas. *Manual para la prevención del consumo de drogas*. [Internet]. Perú; 2003 [consultado el 12 de marzo del 2021]. Disponible en [http://www.cicad.oas.org/fortalecimiento\\_institucional/savia/PDF/guias/MANUAL%20DE%20PREVENCION.pdf](http://www.cicad.oas.org/fortalecimiento_institucional/savia/PDF/guias/MANUAL%20DE%20PREVENCION.pdf)
42. Mejía Fernández C, Rosales Abundiz C. *Competencias prosociales y autocontrol en la adolescencia: Guía de operación* [Internet] 2015. [Consultado el 20 de marzo del 2021]. Disponible en: [http://www.intranet.cij.gob.mx/Archivos/Pdf/MaterialDidacticoPreventivo/GuiaOperacion\\_CompetenciasProsociales.pdf](http://www.intranet.cij.gob.mx/Archivos/Pdf/MaterialDidacticoPreventivo/GuiaOperacion_CompetenciasProsociales.pdf)
43. Rodríguez Rodríguez T, García Rodríguez C y Cruz Pérez R. *Técnicas de relajación y autocontrol emocional*. Medisur [Internet] 2005 [consultado el 20 de marzo del 2021]; 3(3): 55-70. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1800/180019787003.pdf>
44. Ayuntamiento de Coslada. *Red Joven Coslada* [Internet]. Coslada [Consultado el 28 de marzo del 2021]. Disponible en: <https://redjovencoslada.es/>
45. Ministerio de sanidad y consumo. *Formación en promoción y educación para la salud* [Internet]. 2003. [Consultado el 20 de abril del 2021]. Disponible en: <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/formacionSalud.pdf>

## 10.- ANEXOS

### ANEXO 1: EVALUACIÓN POR SESIÓN

#### CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA SESIÓN

**Marque la casilla correspondiente según la puntuación siguiente:**

*1: nada adecuado; 2: poco adecuado; 3: neutro; 4: adecuado; 5: muy adecuado*

	1	2	3	4	5
El contenido ha sido adecuado					
El contenido ha sido de mi interés					
Actividades realizadas					
Dinámica de grupo					
Uso del tiempo					
Clima entre enfermera y alumnado					
Duración de la sesión					

**Completa esta frase con tu opinión:**

***De la sesión de hoy me llevo.....***

.....

**A la sesión de hoy le doy de puntuación un ..... (1-10)**

*Fuente: elaboración propia*

## ANEXO 2

### GUION DEL OBSERVADOR

#### **PROYECTO DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD SOBRE PREVENCIÓN DE DROGAS EN ADOLESCENTES DE 14 A 15 AÑOS.**

**OBSERVADOR:**

**NOMBRE DE LA SESIÓN:**

**NOMBRE DE LAS ENFERMERAS EDUCADORAS:**

**NÚMERO DE ALUMNOS/AS PARTICIPANTES:**

*Tarea (Preparación/gestión):*

*Tareas específicas:*

*Tiempo (Preparación/presentación/gestión):*

*Espacio:*

*Clima:*

*Tipo de comunicación: clima tolerante o defensivo*

*Técnicas de gestión: escucha y comunicación, apoyo y refuerzo...*

*Participantes (participación y asistentes)*

*Cumplimiento de objetivos:*

*Observaciones:*

*Fuente: Formación en promoción y educación para la salud*

### ANEXO 3

#### CUESTIONARIO FINAL DE VALORACIÓN Y ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

Marque la casilla correspondiente según la puntuación siguiente:

1: nulo; 2; insuficiente; 3: neutro; 4: notable; 5: alto

	1	2	3	4	5
Grado de satisfacción con el programa					
Grado de utilidad en la vida diaria					

1: muy malo; 2: malo; 3: neutro; 4: bueno; 5: muy bueno

	1	2	3	4	5
Nivel de preparación de las sesiones					
Exposición de las enfermeras					
Clima comunicativo entre enfermeras y alumnado					
Valoración global del programa					

*¿Cuál ha sido la actividad qué más te ha gustado? ¿Cuál ha sido la que menos?*

*¿Cambiarías algo de este programa? ¿Qué contenidos te hubiese gustado ver?*

**Observaciones y/o sugerencias:**

*Fuente: elaboración propia*